

# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



**\* « Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».**

**\* Геродот**

**\* « Здоровье – это единственная драгоценность».**

**\* Монтень**

**\* Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно».**

# Что такое здоровье?





# Игра «Здоровье».

- \* З – зарядка
- \* Д – движение
- \* О – обливание
- \* Р – режим дня
- \* О – организм
- \* В – выносливость
- \* Ь –
- \* Е – езда на велосипеде



# Конкурс пословиц о здоровье

- \* Чисто жить – здоровым быть.
- \* Чистота – залог здоровья.
- \* Болен – лечись, а здоров берегись
- \* Если хочешь быть здоров -закаляйся
- \* Грязь и неряшливость путь к болезням.

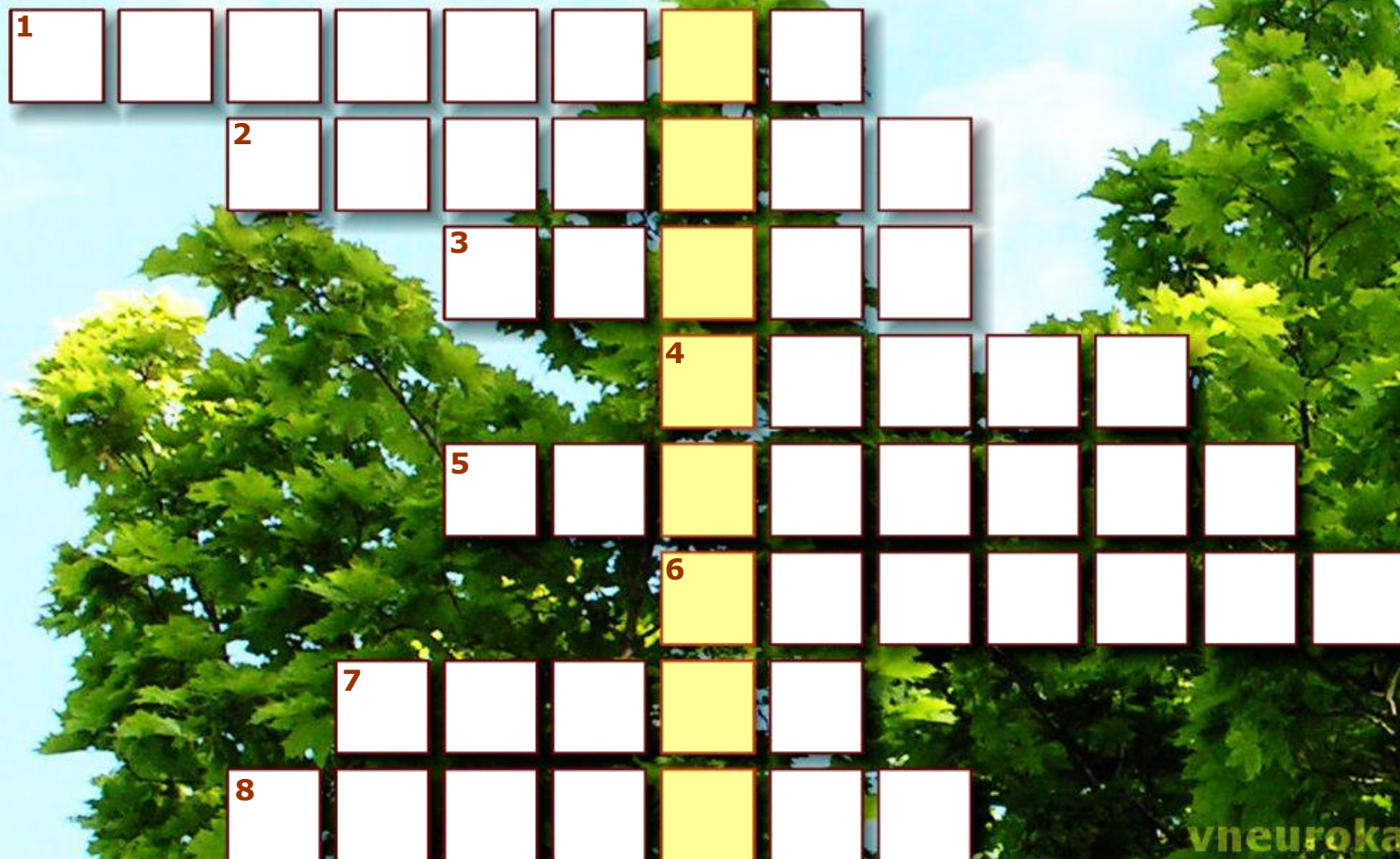


- \* **Чтоб ты не был хилым,  
вялым,**
- \* **Не лежал под одеялом,**
- \* **Не хворал и был в  
порядке,**
- \* **Делай каждый день  
зарядку!**

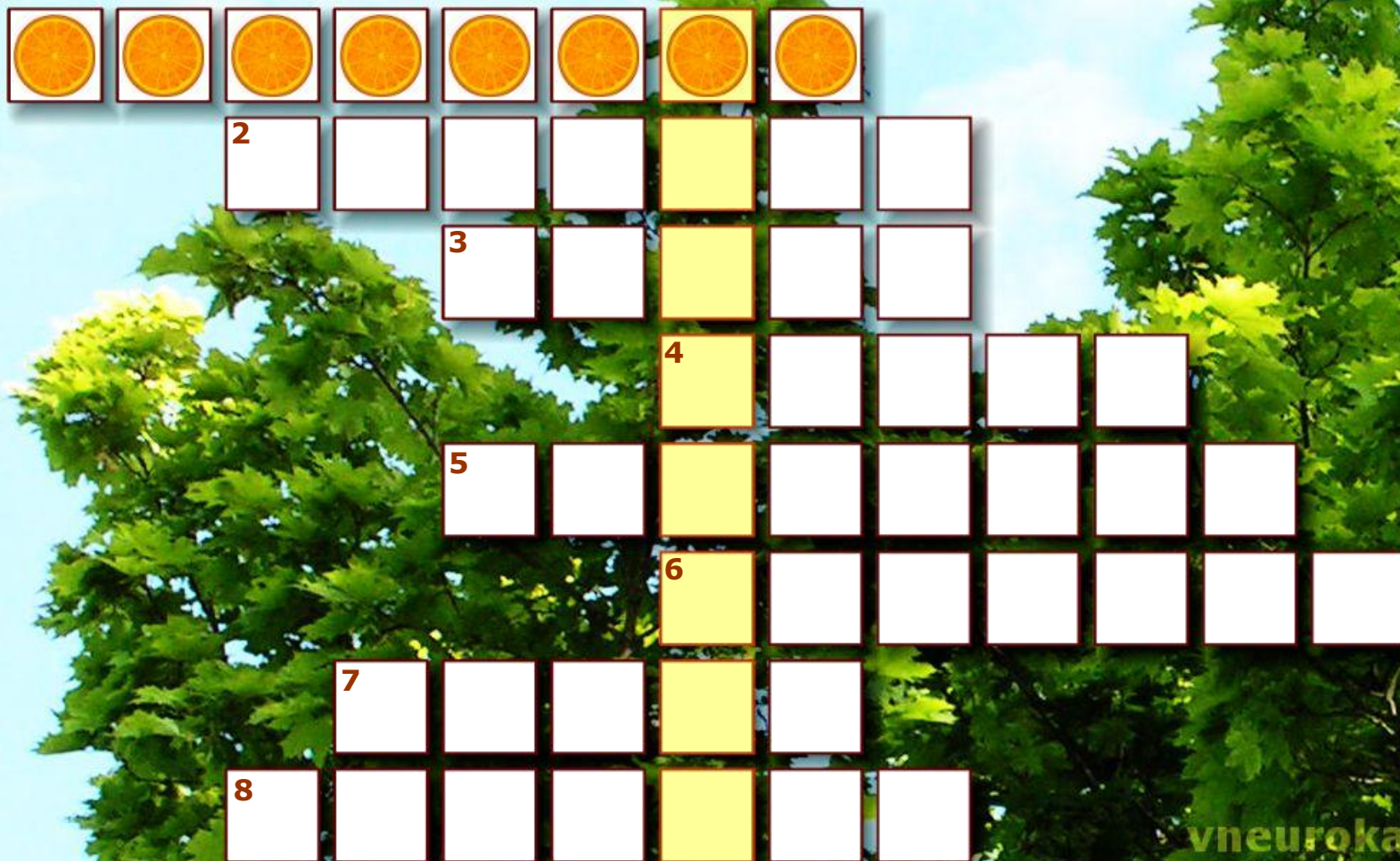




# КРОССВОРД

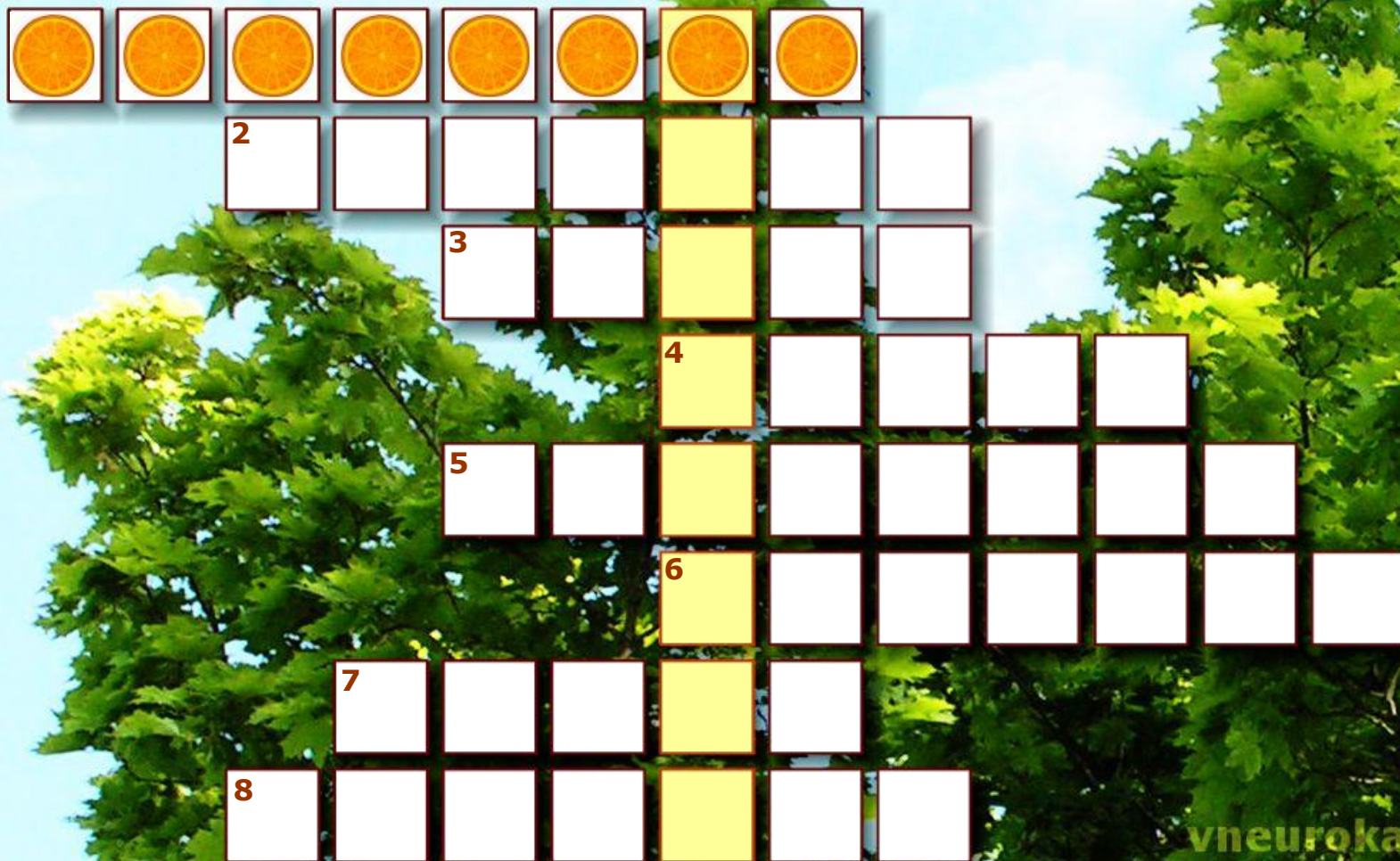


Воздух, вода,  
солнце закаливают ...





Воздух, вода,  
солнце закаливают ...



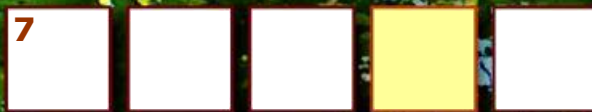
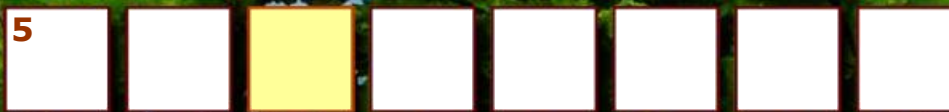
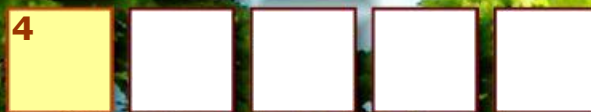
Комплекс  
упражнений,  
которые проводятся  
в утреннее время.





Комплекс  
упражнений,  
которые проводятся  
в утреннее время.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М





Футбол, хоккей  
- ЭТО ...

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А



<sup>4</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>5</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Футбол, хоккей  
- ЭТО ...

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А



<sup>4</sup>

<sup>5</sup>

<sup>6</sup>

<sup>7</sup>

<sup>8</sup>



Правильное  
сочетание  
труда и отдыха.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> З А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т



<sup>5</sup> [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ]



Правильное  
сочетание  
труда и отдыха.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т



<sup>5</sup> [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>6</sup> **[ ]** [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

<sup>7</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ]

<sup>8</sup> [ ] [ ] [ ] **[ ]** [ ] [ ]



Двигательная  
активность  
на свежем воздухе.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М



<sup>6</sup> **Р**

<sup>7</sup>    **Р**

<sup>8</sup>    **Р**



Двигательная  
активность  
на свежем воздухе.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М



<sup>6</sup> **Р**

<sup>7</sup>    **Р**

<sup>8</sup>    **Р**



Питательное  
вещество, которое  
содержится  
в овощах и фруктах.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А



<sup>7</sup>    **З**

<sup>8</sup>    **З**



Питательное  
вещество, которое  
содержится  
в овощах и фруктах.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А



<sup>7</sup>    **З**

<sup>8</sup>    **З**



Частота  
сердцебиения.

1	О	Р	Г	А	Н	И	З	М						
	2	З	А	Р	Я	Д	К	А						
		3	С	П	О	Р	Т							
				4	Р	Е	Ж	И	М					
		5	П	Р	О	Г	У	Л	К	А				
				6	В	И	Т	А	М	И	Н			
														
	8													



Частота  
сердцебиения.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н



<sup>8</sup>



Соблюдение  
чистоты тела,  
одежды, жилища.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н

<sup>7</sup> П У Л **Ь** С





Соблюдение  
чистоты тела,  
одежды, жилища.

<sup>1</sup> О Р Г А Н И **З** М

<sup>2</sup> **З** А Р Я **Д** К А

<sup>3</sup> С П **О** Р Т

<sup>4</sup> **Р** Е Ж И М

<sup>5</sup> П Р **О** Г У Л К А

<sup>6</sup> **В** И Т А М И Н

<sup>7</sup> П У Л **Ь** С





# Факторы, влияющие на здоровье человека.

*Здоровье человека* – объективное состояние и субъективное чувство полного физического и социального благополучия.

## *Факторы, сохраняющие* *здоровье:*

- Двигательная активность
- Закаливание
- Режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Психическое состояние человека

## *Факторы, разрушающие* *здоровье:*

- Гиподинамия
- Переедание и недоедание
- Умственные и физические нагрузки
- Социальное воздействие
- Вредные привычки
- Загрязнение окружающей среды

- \* Каждый твердо должен знать:
- \* Здоровье надо сохранять.
- \* Нужно правильно питаться,
- \* Нужно спортом заниматься,
- \* Руки мыть перед едой,
- \* Зубы чистить, закаляться,
- \* И всегда дружить с водой.
- \* И тогда все люди в мире
- \* Долго-долго будут жить
- \* И запомни ведь здоровье
- \* В магазине не купить.
- \* Всю азбуку здоровья
- \* Нужно крепко знать,
- \* И в жизни эти знания
- \* Повсюду выполнять.





**Здоровье – это вершина, на  
которую человек должен  
подняться самостоятельно.**

**Желаю, чтобы вы достигли  
этой вершины!**



**УРОК ПОДГОТОВИЛА : УЧИТЕЛЬ  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОВКОВА Т.Н.**